



Piirileirin kouluttajaohje Uudenmaan Yleisurheilu ry:lle

Samuli Henriksson

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-
tusohjelma
2015



Tekijä Samuli Henriksson	
Koulutusohjelma Liikunta ja vapaa-aika	
Opinnäytetyön otsikko Piirileirin kouluttajaohje Uudenmaan Yleisurheilu ry:lle	Sivu- ja liitesivumäärä 24+3
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Uudenmaan Yleisurheilu ry:n järjestämälle, Suomen Urheiluliitto ry:n eteläisen ja kaakkoisen alueen piirileirille kouluttajaohje. Piirileirin urheilijat ovat 12 – 15-vuotiaita, eli nuorisovalmennusvaiheen urheilijoita. Piirileirikouluttajat ovat pääsääntöisesti osaavia lajitekniikan osalta ja osa on käynyt liiton järjestämissä valmentajakoulutuksissa. Kouluttajaohjeen tuli olla informatiivinen ja ytimekäs opas, jossa käydään läpi leirityksen rakenne ja testaaminen pääpiirteissään. Tärkeimpänä teemana oli harjoitustapah- tumien rakentaminen siten, että sillä pystytään vaikuttamaan myönteisesti urheilijan kehitykseen ihmisenä ja oppijana.</p> <p>Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin tuotoksen sisällön suunnittelulla yhdessä toimeksiantajan kanssa. Tämän jälkeen suoritettiin tiedonhaku kirjallisuuskatsausta varten. Kun taustaosa oli alustavasti kirjoitettu, suoritettiin täydentävä tiedonhaku, minkä jälkeen taustaosaa täydennettiin uuden tiedon avulla. Kun taustaosa oli sisällöltään valmis, aloitettiin tuotoksen, eli kouluttajaohjeen kirjoittaminen ja valmiina se katsottiin sopivaksi yhdessä leiripäällikön kanssa.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä keskityttiin erityisesti nuoren urheilijan autonomian edistämisen ja motivoinnin keinoihin. Tehtäväkeskeisyys ja oppimaan kannustaminen ovat tärkeitä elementtejä, joilla pyritään luomaan nuorelle urheilijalle onnistumisen kokemuksia ja näin lisätä hänen motivaatiotaan harjoitella ahkerasti ja haastaa itseään oppimaan uusia taitoja yhä paremmin. Samalla urheilijalle tulee opettaa vastuun kantamista omasta harjoittelusta piirileiriolosuhteet huomioon ottaen. Monesti urheilija tulee oppiakseen uusia taitoja ja saadakseen vinkkejä harjoitteluun, joista etenkin jälkimmäinen on erittäin vahvasti linjassa piirileirikouluttajan tehtävien kanssa.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi Uudenmaan Yleisurheilu ry:n käyttöön piirileirin kouluttajaohje. Ohjeessa käydään lyhyesti läpi leirityksen rakenne, sekä tavoitteet. Lisäksi kouluttajaohjeessa kerrotaan, miten näiden tavoitteiden saavuttamiseksi tulee toimia. Siksi se soveltuukin käytännössä minkä tahansa piirin käyttöön lähes sellaisenaan. Vain leirityksen rakenne tulee muuttumaan, jos sitä käytetään erilaisissa leiritysolosuhteissa.</p>	
Asiasanat Urheilijälähtöisyys, tehtäväsuuntautuneisuus, motivaatioilmasto, itseohjautuvuus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kokonaisvaltainen valmentaminen ja urheilijälähtöisyys	2
2.1	Urheilijan kognitiiviset taidot	3
2.2	Urheilijan sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus	4
2.3	Urheilijälähtöinen valmentaminen.....	5
2.4	Itseohjautuvuus urheilusuorituksen aikana.....	6
3	Motivaatio.....	8
3.1	Sisäinen motivaatio	8
3.2	Ulkoinen motivaatio.....	9
4	Motivaatioilmasto	11
4.1	Tehtäväkeskeinen motivaatioilmasto.....	12
4.2	Minäkeskeinen motivaatioilmasto	12
4.3	Motivaatioilmastoon vaikuttaminen.....	13
5	12 – 15-vuotiaan yleisurheilijan harjoittelu	15
6	Työn tavoite	18
7	Pohdinta.....	20
	Lähteet	23
	Liitteet.....	25
	Liite 1. Piirileirin kouluttajaohje Uudenmaan Yleisurheilu ry:lle	25

1 Johdanto

Urheilijan uran kannalta tärkein vaihe on nuoruudessa, jolloin tehtävillä päätöksillä ja työmäärillä asetetaan tavoitteet ja mahdollisuudet menestyä urheilu-uralla aikuisvaiheessa. Piirileiriurheilijat ovat 12 – 15-vuotiaina joko juuri uransa jatkumisen kannalta kriittisimmässä vaiheessa tai lähestymässä sitä (Itkonen 2013, 83). Tästä syystä on erityisen tärkeää panostaa nuoren urheilijan motivointiin ja itseohjautuvuuteen kannustamiseen. Tällöin urheilija kokee toiminnan mielekkääksi ja on todennäköisempää, että hän jatkaa lajin parissa pidempään. (Forsman, Lampinen 2008, 24-27.)

Nuoren urheilijan fyysisen harjoittelun painopisteenä tulisi olla nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu, unohtamatta taitoharjoittelua niin lajitekniikan kuin sitä tukevien yleisten taitojen osalta. Keskeistä urheilijan uran kannalta on se, että hän kokee itsensä päteväksi harrastamassaan urheilulajissa, joten valmentajan tulee kyetä osoittamaan urheilijalle tämän kehittyminen yhdessä luotujen tavoitteiden valossa. Kun harjoittelu on motivoivaa, urheilija jaksaa ja haluaa harjoitella enemmän. (Forsman, Lampinen 2008, 122-124.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella piirileirikouluttajalle tärkeitä asioita urheilijan autonomian lisäämiseksi. Se on yksi piirileirin keskeisimmistä tavoitteista, joten ohjeistuksessa tulee huomioida erityisesti kouluttajan tietoisuus siitä, miten autonomian lisääminen toteutetaan käytännön harjoituksissa.

Opinnäytetyö tehtiin Uudenmaan Yleisurheilu ry:lle, joka on yksi Suomen Urheiluliitto ry:n eteläisen alueen piireistä. Se järjestää eteläisen ja kaakkoisen alueen yhteisen alueellisen piirileirin, jonne osallistuu urheilijoita ympäri eteläistä Suomea. Leiritys koostuu kolmesta viikonloppuleiristä, jotka sijoittuvat talvikauden ajalle alkaen marraskuussa ja päättyen huhtikuun ja toukokuun vaihteeseen.

2 Kokonaisvaltainen valmentaminen ja urheilijalähtöisyys

Hannele Forsmanin ja Kyösti Lampisen kirjassa Laatusuhteen valmennukseen (2008) todetaan, että kokonaisvaltaisen valmentamisen tavoitteena on kasvattaa urheilijoita, jotka kykenevät kantamaan kokonaisvastuun omasta kehitymisestään urheilussa ja elämässä. Pelkkä fyysisten valmiuksien ja lajitaitojen harjoittaminen ei riitä, vaan urheilijan itsevarmuutta tulee ruokkia myös muilla osa-alueilla niin, että hän kykenee itse tekemään elämänsä ja urheilu-uraansa vaikuttavat päätökset. Tämä itsevarmuus saa urheilijan pyrkimään valitsemaansa suuntaan ryhtymään tavoitteensa suuntaisiin toimiin määrätietoisesti. (Forsman, Lampinen 2008, 24.)

Kokonaisvaltaisessa valmentamisessa valmentajan tulee nähdä urheilija kokonaisena ihmisenä. Ei vain fyysisenä olentona, joka toteuttaa valmentajan antamia ohjeita ja käskyjä. Tämä vaatii valmentajalta, että hän ”kohtaa urheilijan ihmisenä, jolla on oma taustansa, kehonsa, tunteensa, elinympäristönsä, kaverinsa, ystävänsä, vahvuutensa ja kehittämis-kohteensa” (Forsman, Lampinen 2008, 24.). Valmentajan tehtävä on toimia opettajana ja auttajana, mutta hänellä tulee olla ote koko valmennusprosessista ja johtaa sitä. Prosessin tulee kuitenkin edetä urheilijalähtöisesti. (Forsman, Lampinen 2008, 24.)

Kokonaisvaltainen valmennus vaatii valmentajalta selkeää valmennusfilosofiaa, joka tukee urheilijakeskeisyyttä. Urheilijan näkökulmasta tällainen valmennusfilosofia kertoo, mitä urheilija voi valmentajaltaan odottaa, sillä se kuvaa valmentajan arvoja, moraaleja sekä tukee valmentajan päämäärää urheilijoidensa kehittymisen suhteen. Urheilijoiden tulisi tutustua valmentajansa valmennusfilosofiaan, sillä loppupeleissä he ovat ne henkilöt, jotka määrittelevät sen toteutumisen. Valmennusfilosofian tulisi perustua osittain myös urheilijoiden tavoitteisiin. Siksi se on myös jatkuvassa muutoksessa, eikä ole koskaan valmis valmentajan oppiessa jatkuvasti uutta. (McGladrey, Murray & Hannon 2010.)

Kokonaisvaltaisella, urheilijakeskeisellä valmennuksella on omat erityispiirteensä. Valmentajan tulee nähdä urheilija osana kokonaisuutta. Tällöin urheilijan koko elämän tärkeys nousee arvoon ja koko valmennussuhde hyötyy siitä. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa eteenpäin urallaan, mutta samalla opettaa työmoraalia ja itsensä johtamistaitoja, jotka mahdollistavat urheilijan kehittymisen kaikilla elämän osa-alueilla. Tähän valmentaja pyytää tarvittaessa avukseen muiden alojen, kuten ravitsemuksen ja urheilupsykologian ammattilaisia. Urheilijan motivointiin ja urheilun parissa jaksamiseen vaikuttaa vahvasti se, viihtyykö urheilija harjoituksissa. Valmentajan kannattaa luoda jokaiseen harjoitukseen elementtejä, jotka tekevät urheilusta hauskaa ja lisäävät näin urheilijan jaksamista. Toinen

harjoituksissa ja urheilun parissa jaksamaan auttava toimenpide on kehityksen osoittaminen. Valmentajan tehtävä on löytää keinot näyttää urheilijalle, että tämä menee urallaan eteenpäin. (Headley-Cooper 2011.)

Kokonaisvaltainen valmennusprosessi tukee urheilijan kehittymistä fyysis-motorisesti, kognitiivisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti. Suomessa etenkin fyysis-motorinen valmennusosaaminen on huipputasolla, mutta se on vain pieni osa koko prosessia. Valmentajan tulee hallita tuon osa-alueen kehittäminen fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä urheilijan lajin tekniikkaan ja mekaniikkaan sekä olosuhteiden ja urheilijan henkilökohtaisten ominaisuuksien vaikutus lajin suorittamiseen. Jotta urheilijan fyysinen kehittäminen onnistuisi optimaalisesti, tulee sekä valmentajan hallita kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen periaatteet, jotta hän osaa käyttää niitä hyväksi havainnollistaakseen ja opettaakseen urheilijalle esimerkiksi lajitekniikkaa. Valmentajan tulee esimerkiksi pyrkiä ymmärtämään urheilijan tuntemukset tämän kuvailun perusteella ja tehdä sen perusteella johtopäätöksiä tekniikan hiomiseen käytettävistä toimintatavoista. (Forsman, Lampinen 2008, 24, 25.)

2.1 Urheilijan kognitiiviset taidot

Suurin haaste urheilijalle kokonaisvaltaisessa valmennusprosessissa on kognitiivisten valmiuksien kehittäminen. Kognitiivisella valmiudella valmennusprosessissa tarkoitetaan kykyä ymmärtää, tajuta ja sisäistää opetettavia asioita (Forsman, Lampinen 2008, 24.). Urheilijan tulee siis jatkuvasti etsiä vastauksia kysymyksiin ”mitä, miksi, miten” ja ymmärtää asioiden välisiä syyseuraussuhteita. Valmentajan tulee tarjota urheilijalle eväät vastata edellä mainittuihin kysymyksiin. Vastavuoroisesti valmentajan tulee hankkia urheilijalta tietoa hänen suorituksestaan sekä välittää tietoa ja taitoa urheilijalle hänen ymmärtämälleen tavalla. Sekä urheilijan, että valmentajan tulee siis osata niin kuunnella, kuin kuvailla. Tätä kutsutaan kaksisuuntaiseksi vuorovaikutukseksi. (Forsman, Lampinen 2008, 24-25.)

Valmentajan tulee esittää urheilijalle kysymyksiä ruokkiakseen urheilijan omaa ajattelua. Valmentaja vaatii myös urheilijalta halua tietää enemmän omasta harjoittelustaan, mikä edellyttää oikeanlaisten kysymysten kysymistä (Forsman, Lampinen 2008, 25). Käytännössä valmentajan tulee pohtia erilaiset vaihtoehdot urheilijan harjoittelun tai vaikkapa kilpailustrategian osalta urheilijan kanssa. Myös harjoituksissa käytettävät harjoitteet on hyvä käydä läpi urheilijan kanssa, jotta saadaan tietoon, mitkä ovat ennestään tuttuja ja mitkä vaativat opettamista tai ohjaamista. Tämä vahvistaa urheilijan identiteettiä harjoittelijana ja kilpailijana ja vahvistaa hänen itsensä johtamista, mikä puolestaan mahdollistaa itsenäisen päätöksenteon. Urheilija tulisi kuitenkin opettaa tähän vähitellen, sillä kaikkea tietoa ei voi antaa kerralla. Uusi tieto pitää pystyä käsittelemään ja omaksumaan, minkä

jälkeen on mahdollista oppia jälleen uusia asioita tehokkaasti. Urheilijalle tulee siis kertoa vain sen verran, kuin kulloinkin on oleellista tietää. (Kernodle, Rabinowitz & McKethan 2009.)

2.2 Urheilijan sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus

Kognitiivisten valmiuksien kehittämisen ohella kokonaisvaltaiseen urheiluvalmennukseen liittyy sen emotionaalinen osa-alue. Ilmapiiri on yksi valmennustyön onnistumisen mitta-reista. Valmennussuhteen ilmapiiristä välittyy tietoa sen herättämistä tunteista. Negatiiviset tunteet, kuten viha ja ahdistus haittaavat urheilijan motivaatiota, eikä valmennustyö voi onnistua parhaalla mahdollisella tavalla. Vastaavasti ilmapiirin ollessa myönteinen ja esillä olevat tunteet ovat esimerkiksi ilo, tyytyväisyys ja kunnioitus, toiminnassa on havaittavissa energisyyttä. (Forsman, Lampinen 2008, 25.)

Hyvä valmentaja sallii urheilijoidensa näyttää tunteensa aidosti. Tämä ruokkii valmennusryhmän sisäistä luottamusta ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Valmentajan tulee tunnistaa itsestään ja ryhmänsä urheilijoista kaikki tunteet ja käsitellä niitä tapauskohtaisesti. Tämä asettaa valmentajan suureen vastuuseen. Hänen on myös kannettava vastuunsa ja kehitettävä itseään valmentajana, jos hän aiheuttaa toiminnallaan jollekin urheilijoistaan paljastavia tunteita, kuten vihaa, kateutta tai ahdistusta.

Kaksisuuntainen vuorovaikutus edellyttää sosiaalisuutta koko valmennusryhmältä. Sosiaalisuus vaatii toteutuakseen turvallisen tuntuksen ympäristön. Tämä tarkoittaa valmennusprosessin kannalta sitä, että valmentajan tulee luoda urheilijoilleen ja itselleen avoin ja turvallinen ympäristö työskennellä ja harjoitella. Toteutuakseen valmennusprosessin vaatimalla tavalla, sosiaalisuuden tulisi ilmetä kaksisuuntaisena vuorovaikutuksena. Tämä edellyttää myös kykyä kuunnella. Usein ihmiset kuuntelevat sellaisia henkilöitä ja tahoja, joita he arvostavat. Tämä on valmennussuhteessa erityisen tärkeä asia huomata, sillä valmennusryhmässä jokainen urheilija ja valmentaja on ensiarvoisen tärkeä ja arvokas. Jotta valmennusryhmä kykenee toimimaan jokaisen yksilön kannalta optimaalisella tavalla, jokaisen on saatava vaikuttaa toimintatapoihin. Asioita tehdään niin itsenäisesti, pienryhmissä kuin koko ryhmän voimin, jolloin kaikki pääsevät osaltaan vaikuttamaan sosiaalisuuden kehittymiseen valmennusryhmässä. Se edellyttää ja toisaalta myös luo vuorovaikutustaitoja. (Forsman, Lampinen 2008, 25-26.)

Vaikka pari- ja pienryhmätyöskentely tietyltä osin vaativat itsessään sosiaalisia taitoja, ne myös opettavat niitä. Aluksi valmentaja joutuu antamaan tarkempia ohjeita oikeanlaisen toiminnan aikaansaamiseksi, mutta kun urheilijat alkavat oppia palautteen antoa ja sen

vastaanottamista myös toisiltaan, pystyy valmentaja käyttämään ryhmätyöskentelyä tehokkaasti avukseen urheilijoiden sosiaalisten ja kognitiivistenkin taitojen opettamisessa. Etenkin oheisharjoittelua voi jo urheilijoiden nuoresta iästä asti toteuttaa ongelmanratkaisun keinoin. Siten saadaan vähennettyä valmentajan äänessä käyttämää aikaa, enemmän lasten ja nuorten omaa ajattelua sekä monipuolisuutta harjoitteluun ja pätevyyden tunnetta. (Kernodle, Rabinowitz & McKethan 2009.)

2.3 Urheilijälähtöinen valmentaminen

Jotta valmennusta voidaan tehdä urheilijälähtöisesti ja kokonaisvaltaisesti, täytyy valmentajan pitää huolta myös siitä, että urheilijan elämä on muutenkin raiteillaan. Hänen on osoitettava kiinnostuksensa urheilijaa kohtaan kokonaisuutena. Jos urheilijalla on huolia muussa elämässään, heijastuu se aina jollain tavalla urheiluun. Samoin myös urheilussa koetut takaiskut voivat vaikuttaa muuhun elämään. Valmentajan vastuulla on siis muutakin kuin vain urheilijan fyysinen kehittäminen. (Forsman, Lampinen 2008, 122-128.)

Harjoituksissa valmentajan paras väline on urheilijan motivointi. Se tapahtuu parhaiten luomalla tehtäväkeskeinen motivaatioilmasto päivittäisiin harjoituksiin ja tekemällä harjoittelusta hauskaa oikeanlaisilla harjoitteilla (Headley-Cooper 2011). Urheilijan tulee tuntea itsensä päteväksi, mikä on helpompaa valmentajan rohkaistessa yrittämään ja antamalla oikeanlaista palautetta suorituksista. Palautteen tulee olla informatiivista, eli urheilijan pitää palautteen kautta saada tietoonsa sellaisia asioita, joita hän ei lähtökohtaisesti itse oman sisäisen palautejärjestelmänsä kautta saa (Liukkonen, Jaakkola 2013). Toisaalta tällaisella palautteella pyritään myös vahvistamaan urheilijan käsitystä suorituksista ja luomaan malleja sisäisen palautejärjestelmän käytettäväksi (Kernodle, Rabinowitz & McKethan, 2009). Suoritusten tulee itsessään olla haastavia, mutta mahdollisia suorittaa, jotta urheilijan mielenkiinto pysyy yllä. Kun samaa asiaa harjoitellaan uudelleen, tulee valmentajan pyrkiä osoittamaan urheilijan kehitys. (Forsman, Lampinen 2008, 122-128.)

Nuoren urheilijan kehitystä tulee mitata säännöllisin väliajoin testeillä, jotka mittaavat jotakin harjoiteltua ominaisuutta. Myös kilpailujen tulokset toimivat hyvänä näyttönä urheilijan kehittymisestä. Haaste kilpailutuloksen käyttämisestä kehittymisen mittarina on se, että urheilijan tulokset eivät parane joka kisassa. Siksi on tärkeää pyrkiä löytämään kilpailusuorituksista asioita, jotka ovat kehittyneet. Niin ikään urheilijaa tulisi kehua kaikista uusista opituista taidoista, jotta harjoittelu olisi jo itsessään palkitsevaa. (Forsman, Lampinen 2008, 122-128.)

Valmentajan tulee pitää itsensä ajan tasalla ja pyrkiä kehittymään jatkuvasti. Näin hän varmistaa parhaan tiedon tuomisen omien urheilijoidensa käyttöön. Myös harjoitusolosuhteiden on oltava laadukkaita. Toisin sanoen lajiharjoittelu tulee suorittaa sille tarkoitetuilla paikoilla ja siihen sopivissa olosuhteissa. Muita suoraan harjoitteluun yhteydessä olevia asioita, joita valmentajan tulee urheilijastaan tietää, on levon ja unen määrä sekä urheilijan nauttiman ruoan määrä ja laatu. Tämä onnistuu parhaiten pitämällä uni- ja ruokapäiväkirjoja. (Forsman, Lampinen 2008, 122-128.)

Urheilijakeskeisessä valmennuksessa valmentaja ei voi yksin vastata kaikista urheilijan tarpeista, vaan hänen tulee pitää huolta, että urheilijan ympärillä on riittävä tukiverkosto. Tällaiseen tukiverkostoon voivat kuulua esimerkiksi manageri, urheilupsykologi, lääkäri, hieroja ja ravitsemusterapeutti. Heillä kaikilla olisi oma erityisalueensa urheilijan auttamisessa urallaan. Mitä vakaammalla pohjalla urheilija on, sitä paremmat edellytykset hänellä on menestyä urallaan. Tämä keventää myös valmentajan itsensä taakkaa, sillä hänen ei tarvitsisi osata tai keskittyä hoitamaan kaikkia urheilijan tarpeita. Aikaa säästyy ja valmentaja pystyy keskittymään paremmin oleelliseen, eli urheilijan harjoittelun suunnitteluun ja urheilijan opettamiseen. (Headley-Cooper 2011).

Valmentajan tulee myös olla kiinnostunut urheilijan muusta elämästä. Tämä onnistuu kyselemällä valmennettavalta hänen päivästänsä, opintomenestyksestään ja ystävyyssuhteistaan, jos ne eivät muuten tule esille. Valmentajan tulisi luoda urheilijoihinsa luottamuksellinen suhde, joka mahdollistaisi urheilijoiden automaattisesti harjoitusten loppu- tai alkuverryttelyn yhteydessä kertovan kuulumisistaan. Kun valmentajan ja urheilijan välinen suhde muodostuu riittävän tärkeäksi ja luottamukselliseksi, kumpikin osapuoli hyötyy siitä urheilullisesti. (Forsman, Lampinen 2008, 122-128.)

2.4 Itseohjautuvuus urheilusuorituksen aikana

Urheilijakeskeisen valmennuksen perustana on ajatus urheilijasta oppimisprosessin aktiivisena osallistujana (Kernodle, Rabinowitz & McKethan, 2009). Tällöin valmentaja haluaa tietää ja kysyy urheilijalta tämän esimerkiksi lajisuoritukseen liittyvistä tuntemuksista ja yhdistää niitä tekniikan eri osa-alueisiin. Tällöin urheilija saa mielikuvan siitä, miltä onnistuneen suorituksen pitäisi tuntua ja toisaalta, miltä epäonnistunut suoritus tuntuu. Tällöin urheilija oppii itsenäisesti tunnistamaan näiden kahden välisen eron. (Collins, Durand-Bush 2014.)

Collins ja Durand-Bush (2014) jakavat suoritukseen liitetyn itseohjautuvuuden kolmeen osa-alueeseen, jotka ajallisesti suhteessa suoritukseen sijoittuvat sitä ennen, sen ajalle ja

sen jälkeen. Jotta urheilija oppii hyödyntämään omaa sisäistä palautejärjestelmäänsä, tulee hänen ensin opetella sen viestien tunnistaminen esimerkiksi valmentajan avustuksella. Ensimmäinen, ennen suoritusta oleva vaihe käsittää suorituksen suunnittelun ja läpikäynnin alusta loppuun. Urheilijan tulee käydä läpi motivoivia ajatuksia ja mielikuvia tulevasta suorituksesta. Urheilijan tulee etukäteen tiedostaa tavoite ja pyrkiä suoritukseen sitä kohti. Valmentaja voi auttaa urheilijaa luomaan realistisen kuvan siitä, mitä vaikutuksia suorituksen onnistumisella ja epäonnistumisella on. Hänen tulee myös auttaa urheilijaa valmistautumaan mahdollisiin esteisiin tai hidasteisiin esimerkiksi lajitekniikan hiomisessa ja tehdä selväksi, että ne ovat osa prosessia, joka johtaa kohti tavoitetta. (Collins, Durand-Bush 2014.)

Toinen vaihe ajoittuu suorituksen yhteyteen. Silloin urheilijan on tärkeää kontrolloida suoritustaan siten, että se vastaisi mahdollisimman tarkasti ennalta suunniteltua suoritustyyliä. Tämän onnistumiseksi urheilijalla pitää olla valmius kuunnella sisäistä palautejärjestelmäänsä ja arvioida suoritustaan sen pohjalta ja tehdä tarvittavia korjauksia. Urheilijan tulisi pitää kirjaa suorituksen aikaisista tuntemuksista esimerkiksi harjoituspäiväkirjaan. Näin hän pystyy arvioimaan sekä sisäisen palautejärjestelmän että oman suorituksensa paranevista ja näihin vaikuttavista tekijöistä. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa löytämään palaute sisäisestä järjestelmästä. Tämä onnistuu yhdistämällä urheilijan suorituksen aikaisia tuntemuksia niitä aiheuttaneisiin tapahtumiin. Valmentaja siis auttaa urheilijaa muuttamaan virheitä hallittaviksi oleviksi muuttujiksi. (Collins, Durand-Bush 2014.)

Suorituksen jälkeisessä vaiheessa urheilijan tulee arvioida suorituksensa onnistuneisuus. Tämä on helpompaa, jos sisäinen palautejärjestelmä on kehittynyt niin, että urheilija pystyy tunnistamaan pieniäkin vaihteluita esimerkiksi suoritustekniikassa. Suoritus aiheuttaa urheilijassa aina jonkinlaisen reaktion, positiivisen tai negatiivisen. Tärkeää on, miten urheilija suhtautuu tähän reaktioon. Huonosti mennyt suoritus voi lannistaa ja saada urheilijan epäilemään omaa kyvykkyyttään. Tässä vaiheessa valmentajan on oltava tarkka ja olla luomassa yrittämiseen kannustavaa motivaatioilmastoa. Tehtäväkeskeisessä motivaatioilmastossa tärkeää on yrittäminen ja uusien asioiden oppiminen myös epäonnistuneista suorituksista. Urheilijan tulee oivaltaa suorituksissa onnistuneet ja epäonnistuneet seikat ja pyrkiä tiedostaen oppimaan niistä, jotta suoritus olisi seuraavalla kerralla niiltä osin parempi. (Collins, Durand-Bush 2014.)

3 Motivaatio

Motivaatio –sana on lähtöisin latinankielisestä sanasta *movere* 'liikkua'. Motivaatio liittyy tavoitteelliseen toimintaan, johon yksilö osallistuu. Lisäksi toiminnan aikana yksilöä tulee arvioida, hän yrittää saavuttaa jonkin suoritusstandardin, on itse vastuussa tuloksesta ja johon liittyy haastetta. Liikuntaan hyvin motivoitunut yksilö liikkuu paljon ja innokkaasti. Innokkuus voidaan havaita tarkastelemalla, yrittääkö yksilö kovasti ja sitoutuuko hän toimintaan sekä siitä, miten haasteellisia tehtäviä hän valitsee. Lisäksi motivaatiosta kertoo suoritusten laatu suhteessa oppijan fyysiseen valmiustasoon ja innokkuus uusien asioiden oppimiseen. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 145.)

Motivaatio näkyy ihmisen käyttäytymisessä kahdella tavalla. Motivaatio vaikuttaa siihen, millaisella energisyydellä ja innokkuudella toimimme. Toiseksi motivaatio myös vaikuttaa tehtyihin päätöksiin ja vaikuttaa näin käyttäytymiseemme. Jos henkilö on todella motivoitunut liikkumaan, hän liikkuu paljon ja innokkaasti vapaaehtoisesti ja opettelee uusia liikuntataitoja. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 145.)

Motivaation tasoon vaikuttavia psykologisia perustarpeita ovat koettu autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys. Jos mikään näistä ei täyty, voi seurauksena olla se, ettei yksilö liikuntatilanteessa yritä ja hän ahdistuu tilanteessa. Tällöin kyse on motivaation puuttumisesta. Psykologisten perustarpeiden täyttymättömyys voi myös aiheuttaa sen, että motivaatio on täysin ulkoista. Psykologiset perustarpeet ovat osa niin kutsuttua itsemääräämisteoriaa. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 147.)

3.1 Sisäinen motivaatio

Motivaatiosta puhuttaessa keskeisin kysymys on aina 'miksi?'. Esimerkiksi voidaan kysyä, miksi yksilö osallistuu liikuntatunteihin aina täydellä innokkuudella. Vastauksen perusteella voidaan päätellä, kumpaan kahdesta motivaation perusluokasta hänen liikuntamotivaationsa luetaan. Sisäinen motivaatio on puhtaasti autonomista, eikä sen vallitessa toimintaan vaikuta mikään ulkoinen tavoite. Toimintaan osallistutaan siis nimenomaan toiminnan itsensä vuoksi. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 145, 152.)

Motivaation tasoa ja kehittymistä kuvaamaan luotu itsemääräämisteoria kertoo motivaation hierarkkisuudesta. Siinä tarkastellaan motivaation tasoon vaikuttavista psykologisista perustarpeista, niiden vaikuttamisesta motivaatioon sekä motivaation eri tasojen toimintaan vaikuttavista motivaatioseurauksista. Sisäinen motivaatio on tämän hierarkian huipul-

la. Sisäisen motivaation vallitessa toiminnan motiiveina ovat sen tuottama ilo ja positiiviset tunnekokemukset, eivätkä ulkoiset tekijät, kuten palkkiot tai rangaistuksen pelko, vaikuta motivaatioon. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 152.)

3.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio perustuu nimensä mukaisesti ulkoiseen motivaation lähteeseen. Se voi olla palkinto, rangaistuksen pelko tai vaikkapa ulkonäön muutos painon pudottamisena tai lihasmassan lisäämisenä. Motivaatio ei siis perustu toimintaan itseensä, vaan sen lopputulokseen. Itsemääräämisteorian runkona oleva motivaatiojatkumo käsittää sisäisen motivaation lisäksi neljä ulkoisen motivaation tasoa ja amotivaation, eli tilan, jossa motivaatiota ei ole lainkaan. Motivaatiojatkumolla motivaation autonomia siis kasvaa loogisesti amotivaatiosta sisäistä motivaatiota kohti. Välissä olevat ulkoisen motivaation tasot ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitunut säätely.

Itsemääräämisteorian motivaatiojatkumolla ulkoinen motivaatio edustaa tilaa, jossa toimintaan osallistutaan rangaistuksen pelossa tai palkkion toivossa. Rangaistuksesta esimerkkinä voi olla vaikkapa vanhempien tai valmentajan paheksunta tai kasvojen menettäminen toisten edessä. Tällöin harjoituksiin tullaan, jotta muut eivät ajattelisi pahasti, vaikka urheilija itse ei harjoituksissa käymisestä niin piittäisikään. Palkintona taas voidaan kokea valmentajan tai vanhempien kehu siitä, kuinka harjoituksissa käydään ahkerasti. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 151.)

Pakotettu säätely on kyseessä silloin, kun yksilö kokee ainoaksi vaihtoehdokseen osallistua toimintaan ja hän kokee toiminnan itselleen tärkeäksi (Liukkonen, Jaakkola 2013, 151.). Yksilö ei kuitenkaan osallistu toimintaan sen itsensä vuoksi, vaan saattaa kokea esimerkiksi syyllisyyttä osallistumattomuudesta. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 151.)

Tunnistetussa säätelyssä toimintaa pidetään arvokkaana ja tärkeänä. Vielä ei kuitenkaan olla siinä pisteessä, että toiminta itsessään olisi motivaation lähteenä. Esimerkiksi harjoituksissa ahkeroiva urheilija voi olla motivoitunut tekemään harjoitteet, jotta pärjäisi paremmin lajisuorituksessaan. Vaikka toimintaan ei siis vielääkään osallistuta sen itsensä takia, siihen liittyy positiivisia arvoja, eikä se aiheuta paineita, vaikka ei mieluisaa olisi-kaan. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 151.)

Integroitu säätely on motivaation taso, jolla toiminta on jo tärkeä osa yksilön itsensä persoonaa. Esimerkkinä urheilija, joka osallistuu mielellään harjoituksiin, mutta ei siksi, että harjoittelu itsessään tuottaisi iloa ja motivaatiota, vaan siksi, että hän kokee harjoittelun

tärkeäksi, jopa erottamattomaksi osaksi urheiluharrastustaan. Urheilija ei siis välttämättä koe, että hänellä olisi vaihtoehtoa olla osallistumatta harjoituksiin. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 152.)

4 Motivaatioilmasto

2000-luvulla motivaation kehittymistä liikunnallisessa ympäristössä on tutkittu sosiaalis-kognitiivisesta näkökulmasta. Tämän seurauksena on syntynyt käsite motivaatioilmasto. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan ”yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä – ennen kaikkea sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta” (Liukkonen, Jaakkola 2013, 299.) Liikkujan näkökulmasta motivaatioilmastolla on vaikutusta muun muassa pätevyyskokemukseen, suhtautumiseen onnistumisiin ja epäonnistumisiin sekä myös tunteisiin ja viihtyvyyteen. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 299.)

Motivaatioilmasto jaetaan usein kahtia tehtävä- tai minäsuuntautuneeksi. Nämä kaksi eroavat toisistaan siinä, että tehtäväkeskeisen motivaatioilmaston vallitessa kaikki huomio kiinnitetään urheilijan kehittymiseen itseensä verraten. Minäkeskeisessä motivaatioilmastossa taas vertaillaan suorittajia keskenään. Tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto eivät juuri korreloi keskenään, eli ne eivät ole toistensa vastakohtia. Erilaiset tilanteet harjoituksissa voivat olla kumpaa tahansa, kunhan minäsuuntautunut motivaatioilmasto ei ole vallitsevampi näistä kahdesta. Tutkimusten mukaan minäsuuntautunut motivaatioilmasto ei heikennä liikunnallisesti lahjakkaiden motivaatiota tai liikuntataitojen oppimisen nopeutta. Vallitsevana sen on kuitenkin todettu heikentävän vähemmän taitavien taitojen oppimista. Koska urheilussa myös kilpailullisuus on tärkeää, tulee sekin ottaa huomioon harjoittelussa ja urheilijoiden motivoinnissa. Kilpailullisten urheilijoiden on todettu myös pärjäävän paremmin kilpailutilanteessa suhteessa urheilijoihin, joille kilpailujen voittaminen ei ole kovin tärkeää. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 199.)

Valmentajan tehtävä motivaatioilmaston luomisessa on suuri. Valmentaja ei voi suoraan vaikuttaa urheilijoiden motivaatioon, joten hänen tulee pyrkiä luomaan motivaatioilmasto oppimista ja motivaatiota mahdollisimman hyvin edistäväksi. Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät sulje toisiaan pois, vaan jokaisessa yksilössä on piirteitä molemmista. Yksilöiden väliset erot on helppo huomata esimerkiksi siitä, miten paljon he luonnostaan haaveilevat kilpailutilanteisiin. Tätä kilpailullisuutta ei tule kitkeä pois, mutta sitä ei tule myöskään korostaa tai ihannoida harjoittelussa. Liikuntamotivaation kannalta onkin tärkeää tiedostaa tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden välinen suhde harjoituksissa. Vaikka yksilö olisi vahvasti minäsuuntautunut, ongelmia ei tavallisesti synny, jos harjoituksissa painotetaan tehtäväsuuntautuneisuutta. Tämä on tärkeää mietittäessä, miten positiivisen liikuntakokemuksen voi harjoituksissa saada aikaan kaikille urheilijoille. Positiiviset kokemukset lajin parissa ovat omiaan ruokkimaan lajirakkautta, mikä on etenkin urheilijan uran jatkuvuuden kannalta keskeistä. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 154, 301.)

4.1 Tehtäväkeskeinen motivaatioilmasto

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentaja ei arvota urheilijaa hänen tekemiensä virheiden perusteella, vaan käyttää niitä pohjana uuden oppimiselle. Valmentaja myös kannustaa yrittämään uudelleen tehdyistä virheistä huolimatta. Valmentaja siis painottaa urheilijan kehittymistä suhteessa tämän omiin taitoihin ja aikaisempaan osaamiseen. Urheilijoiden autonomiaa tuetaan, eli valmentaja pyrkii luomaan urheilijoiden toimintaan omaehtoisuutta ja itsenäisyyttä. Tehtäväkeskeisessä motivaatioilmastossa oppimisprosessi koetaan suorituskeskeisyyttä tärkeämmäksi. Tällöin virheet saavat uuden merkityksen, eivätkä enää ole suoraan negatiivinen asia. Kun suorituksen sijaan sen sisältämiä taidon ja tekniikan osa-alueiden oppiminen on etusijalla, on harjoitustapahtumissa huomattavasti enemmän mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin. Valmentajan tulee käyttää ne hyödyksi motivoidakseen urheilijaa. Kun urheilija kokee onnistumisia, hän tuntee itsensä päteväksi, nauttii harjoittelusta enemmän ja harjoittelee ahkerammin. Tämä on tärkeää nuoren urheilijan lajirakkauden säilymisen kannalta. Valmentaja pyrkii myös siirtämään vastuuta itseltään urheilijalle ja auttaa tavoitteenasettelun realistisuudessa ja toisaalta rohkaisee urheilijaa haastamaan itseään. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 299-300.)

4.2 Minäkeskeinen motivaatioilmasto

Minäkeskeisessä motivaatioilmastossa urheilijat kilpailevat suorituksissa toisiaan vastaan. He pyrkivät harjoituksissa pärjäämään muita paremmin tekemällä parempia tuloksia eri harjoitteissa tai testeissä. Tyypillistä on myös, että virheitä pyritään välttämään, sillä ne asettavat urheilijan huonoon valoon suhteessa muihin. Minäkeskeisessä motivaatioilmastossa virheet eivät välttämättä liity suoritustekniikkaan tai osaamiseen, vaan siihen, että suoriutuu muita huonommin. Siksi urheilija pyrkii usein valitsemaan sellaisia tehtäviä, joissa tietää onnistuvansa. Tällöin urheilija ei haasta itseään, joten uusien asioiden oppiminen on hidasta tai jopa mahdotonta. On todettu, että minäkeskeisyydellä on yhteys alhaiseen suoritusmotivaatioon. Urheilija kokee, että asiat, joissa hän ei pärjää, eivät ole tärkeitä, eikä siksi halua harjoitella niitä. Minäkeskeiselle motivaatioilmastolle on tyypillistä, että valmentaja valitsee harjoitteet omien mieltymysten mukaan, joten urheilija ei koe mahdolliseksi vaikuttaa omaan harjoitteluunsa millään tavalla. Urheilija saattaa olla motivoitunut myös minäsuuntautuneen motivaatioilmaston vallitessa, jos hän kokee pätevyyyden tunnetta. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 299-300.)

4.3 Motivaatioilmastoon vaikuttaminen

Motivoinnin kannalta on tärkeää huomata, ettei motivaatioon pystytä suoraan vaikuttamaan. Sen sijaan tulee pyrkiä vaikuttamaan liikuntatilanteiden motivaatioilmastoon, jotta toiminta olisi lähtökohtaisesti sisäisen motivaation syntymistä tukevaa. Kaikki tapahtumat ja valmentajan pedagogiset ratkaisut vaikuttavat harjoitusten motivaatioilmaston syntyyn. Motivaatioilmastoon vaikuttamiseen on luotu TARGET-malli, jolla pystytään havainnollistamaan valmennustilanteen pedagogisia, motivaation syntymistä edistäviä elementtejä. Mallin nimi tulee näiden elementtien englanninkielisistä nimistä: Task eli tehtävien toteuttamistapa, authority eli valmentajan auktoriteetti, rewarding eli palautteenanto, grouping eli ryhmien muodostamisperusteet, evaluation eli toiminnan arviointi ja timing eli ajankäytön joustavuus. Näitä kuutta elementtiä tehtäväsuuntautuneesti korostamalla valmentaja voi vaikuttaa harjoitusten motivaatioilmastoon suotuisasti. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 301.)

Harjoituksissa toiminnan tulee olla monipuolista, jotta jokaiselle urheilijalle saadaan onnistumisen tunteita. Monipuolinen harjoittelu tukee myös taidon oppimista. Myös tehtävien toteuttamistapaa voi ja kannattaa muokata kullekin urheilijalle parhaiten sopivaksi. Tehtävien tulee siis olla riittävän haastavia, jotta uuden oppimisen kokemuksia syntyy. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa esimerkiksi apuopettajien käyttäminen on hyvä tapa eriyttää tehtävien haastavuutta urheilijoiden ominaisuuksien tai suoritustekniikoiden erityispiirteiden mukaan. Tämä tukee jokaisen urheilijan yksilöllistä taitojen oppimisen prosessia, sillä kaikki pääsevät harjoittelemaan omalla taitotasollaan itselleen haastavia asioita lajisuorituksessa. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ympäristö ja suorituspaiikat ja -tavat ovat kaikille täsmälleen samat. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 302.)

Urheilijan henkisen kasvamisen ja motivaation kannalta on tärkeää antaa hänelle mahdollisuus osallistua harjoitusten suunnitteluun esimerkiksi ryhmän pelisäännöistä ja harjoituskertojen sisällöstä valmentajan asettamissa puitteissa, jotka voivat liittyä vaikkapa harjoituskauden painopistealueisiin. Autonomian kokemus lisää urheilijan sisäisen motivaation muodostumista ja vahvistumista. Valmentajan on asetettava tietyt puitteet urheilijan autonomialle, ja perusteet näille puitteille, jotta tämä myös oppii ymmärtämään, miksi tietynlaisia harjoitteita tehdään. Vastuun vähittäinen siirtäminen urheilijalle kasvattaa häntä kohti itseohjautuvuutta, jolloin harjoittelun toteuttaminen ei välttämättä aina edellytä valmentajan paikallaoloa. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 302. Forsman, Lampinen 2008, 24-26.)

Urheilijat haluavat palautetta suorituksistaan. Palaute on hyvä antaa yksityisesti ja keskittyen urheilijan omaan kehittymiseen. Yrittämisestä ja kovasta harjoittelusta tulee antaa

positiivista palautetta. Niin kutsuttu hampurilaismalli toimii palautteen annossa hyvin, kun sen sisältö on konkreettinen. Ensin on tärkeää antaa positiivinen aloitus palautteenannolle, jotta urheilija on valmis kuuntelemaan palautteen ilman välitöntä vastareaktiota. Tämän jälkeen varsinainen palauteosa, jota seuraa yleisempi positiivinen huomio urheilijan toiminnasta. Ryhmän edessä annettu palaute voi johtaa ryhmän sisäiseen, sosiaaliseen vertailuun. Palautetta ei myöskään tule sitoa normatiivisiin taulukoihin tai muiden suorituksiin. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 302-303.)

Motivaatioilmaston myönteistä kehittymistä edistää valmennusryhmien heterogeenisyys, jossa urheilijoiden koko, ikä, taitotaso ja sukupuoli vaihtelevat. Taitotason mukaan muodostetut ryhmät aiheuttavat esimerkiksi sosiaalista vertailua eri ryhmien välillä. Piirileirien lajiryhmät ovat hyvin heterogeenisiä, sillä ne koostuvat 12 – 15-vuotiaista tytöistä ja pojista, jotka ovat omissa ikäluokissaan tietyn tulostason saavuttaneet. Tällainen ikäjakauma aiheuttaa sen, että biologinen kehittyminen urheilijoiden välillä on hyvin eri vaiheessa. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 303.)

Urheilijoiden toimintaa arvioidessa tulee välttää persoonallisuuteen liittyvää arvostelua sekä moittimista. Sen sijaan arvioinnin tulee kohdistua nimenomaan toimintaan, jolloin vältetään sosiaalista vertailua urheilijoiden kesken. Toinen tärkeä asia on tehtyihin virheisiin suhtautuminen. Virheet tulisi nähdä välttämättömänä osana oppimisprosessia. Arviointi tulisi mahdollisuuksien mukaan suorittaa keskustelemalla urheilijoiden kanssa siitä, miten he itse näkevät yrittäneensä ja suoriutuneensa annetuista tehtävistä omaan osaamiseensa nähden. Näin urheilijat oppivat myös harjoittelun itsenäisemmän toteuttamisen kannalta tärkeää taitoa arvioida omaa toimintaansa ja jaksamistaan harjoituksissa. Myös erilaisten tavoitteiden saavuttamisen realistisuus tulee konkreettisemmaksi käsitteeksi urheilijalle. (Liukkonen, Jaakkola 2013, 304.)

5 12 – 15-vuotiaan yleisurheilijan harjoittelu

Nuoruvaiheessa urheilijan tulee harjoitella määrällisesti paljon, laadukkaasti ja monipuolisesti. Harjoittelussa tulee panostaa taidon oppimiseen, sekä nopeuteen, jotka kehittyvät parhaiten 12 – 15-vuotiaana. Tämän ikäisen urheilijan tulee olla yleistaitava, eli liikunnan perustaidot tulee hallita, jotta taitoharjoittelussa voidaan alkaa painottaa lajitekniisiä taitoja. Myös fyysisen suorituskyvyn kehittämiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota nuoren urheilijan kasvun alkaessa kiihtyä tässä iässä. (Forsman, Lampinen 2008, 122.)

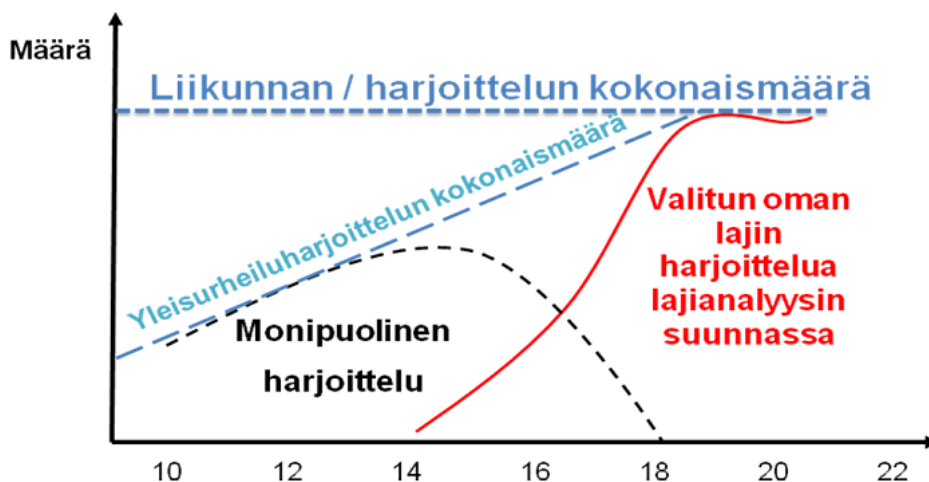
Nuorena urheilijan tulee harjoitella lajitaitoa määrällisesti paljon. Harjoittelun tulee olla monipuolista, mutta sen tavoitteen on oltava selkeä. Taitoharjoittelussa ei pitäisi enää tarvita harjoitella liikkumisen perustaitoja, vaan yleisen taitavuuden tulisi olla sellaisella tasolla, että pystytään painottamaan lajiharjoittelua. Taitoa ja tekniikkaa pitää jo nuoruvaiheen harjoittelussa teettää siten, että lajin suorittaminen onnistuu mutkitta, vaikka olosuhteet muuttuisivatkin. Tekniikkaa pitää siis oppia sopeuttamaan ja jopa muuttamaan tarpeen niin vaatiessa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tekniikkaa tulisi harjoittaa tilanteissa, joissa aikaa ja tilaa on vähemmän. Esimerkkinä vaikkapa pituushyppy, jossa suorituksia voidaan harjoituksissa tehdä myötätuuleen, vastatuuleen tai eripituisilla juoksu- vauhteilla. (Forsman, Lampinen 2008, 120-122.)

Suoritustekniikan hiomisen ja taitojen oppimisen kannalta tärkeää on, että urheilijan analyysoijien, eli aistien toimintakyky saadaan mahdollisimman hyvälle tasolle. Urheilijan tulee pystyä käyttämään aistejaan saadakseen informaatiota suorituksistaan, jotta pystyy niiden aikana, sekä seuraavalla yrittämällä, korjaamaan mahdollisia virheitä. Tämä on vaativa taito, joka urheilijan on opittava. (Forsman, Lampinen 2008, 120.)

Fyysisistä ominaisuuksista nopeus, kimmoisuus ja nopeusvoima ovat herkkyysvaiheessa 12 – 15-vuotiaana. Näiden ominaisuuksien harjoittelua tulee painottaa nuoruvaiheen harjoittelussa. Myös aerobinen kestävyys on herkkyysvaiheessa nuorena, ja sitä tulee harjoittaa, muttei nopeuden ja kimmoisuuden kustannuksella. Yleisten taitojen, liikkuvuuden ja koordinaation harjoittelun tulee jatkua nuoruvaiheessa, vaikka herkkyyskausi onkin niiden osalta jo ohi. (Forsman, Lampinen 2008, 122.)

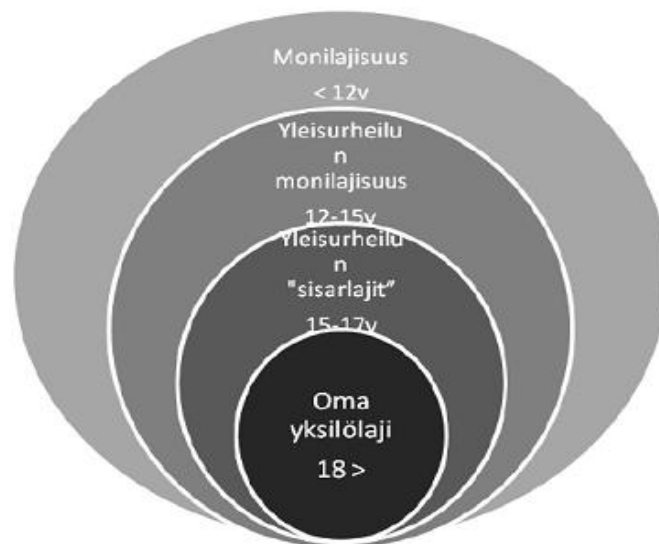
Nuoruvaiheen harjoittelua leimaa harjoitusmäärän lisääminen suhteessa kokonaisliikunnan määrään. Tämän lisäyksen tulee tapahtua vaiheittain, jotta harjoittelun laatu ei kärsi. Nuoren urheilijan on myös opittava harjoittelemaan kovaa ja paljon, jotta huipulle

pääsy aikuisvaiheessa olisi mahdollista. Ympäri vuotinen, selkeästi rytmitetty harjoittelu on edellytys kehityksen jatkumiselle. (Forsman, Lampinen 2008, 122, 123.)



Kuva 1 Harjoittelun ja muun täydentävän liikunnan määrä urheilijan uran eri vaiheissa (Suomen Urheiluliitto ry, ELMO – piirileiri)

Suomen Urheiluliitto ry:n, eli SUL:n ohjeena on, että jokaisen yleisurheilevan nuoren tulee aina 12 ikävuoteen saakka harrastaa monia eri urheilulajeja. 12 – 15 ikävuoteen yleisurheilijan olisi hyvä harrastaa yleisurheilua monilajisesti. Tällä tarkoitetaan sitä, että nuoren tulee harrastaa lähes kaikkia yleisurheilun lajeja, kaikista eri lajiryhmistä. Hänen tulee siis juosta, hypätä ja heittää yleisurheilun puitteissa. Tällä pyritään pitämään urheilija pois liian varhaisesta erikoistumisesta ja keskittymisestä aikuismaiseen harjoitteluun. (Suomen Urheiluliitto ry, ELMO – piirileiri.)



Kuva 2 Liikunnan ja harjoittelun painopisteet urheilijan uran aikana (Suomen Urheiluliitto ry, ELMO – piirileiri)

6 Työn tavoite ja vaiheet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä Uudy ry:n järjestämälle Suomen Urheiluliitto ry:n Eteläisen ja Kaakkoisen alueen piirileirille kouluttajaohje. Tällaista kouluttajaohjetta ei vielä tämän leirityksen osalta ole, vaan leirit on sovellettu suoraan valtakunnallisesta ohjeesta ja edellisten leiripäälliköiden toimintatavoista. Koska kouluttajien ja leiripäälliköidenkin vaihtuvuus tällä leirityksellä on melko suuri, on työlle tilausta. Raamit opinnäytetyölle asettaa osittain valtakunnallinen ohje piirileirin järjestämisestä. Tämän ohjeen nimi on ELMO – piirileiri (Liite 1).

Ohjeen tarkoituksena on linjata tarkemmin pedagogisia asioita ohjaamiseen ja valmentamiseen liittyen. Pedagogisista aihealueista etenkin motivaatio ja motivointi olivat lähemmän tarkastelun alla. Pääaiheena ohjeessa kuitenkin on urheilijan omaehtoisuuteen kannustaminen sekä sen toteuttaminen ja tukeminen piirileirillä. Leirityksen kouluttajilla on lähtökohtaisesti lajitekniinen osaaminen hallussa, joten siihen ei oppaassa tarvitse puuttua. Oppaassa käydään myös läpi leirityksen rakenne, mutta vain siinä määrin kuin kouluttajien on tiedettävä ennen leiritystä, sillä leireillä pidetään kouluttajapalaveri ennen urheilijoiden saapumista paikalle.

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli kartoittaa nuoren, 12 – 15-vuotiaan urheilijan itseohjautuvuuteen kannustamiseen ja motivoimiseen liittyviä teemoja. Aiheen rajausta oli sikäli helppoa, että yleisurheilun piirileirin urheilijat ovat juuri tuon ikäisiä. Myös herkkyyyskaudet ovat näin ollen selvillä ja kirjallisuuskatsausta voitiin sitoa osin niiden antamiin suuntaviivoihin. Käytännössä tämä näkyy tekstissä etenkin taidon ja lajitekniikan opetteluun kautta tarkasteltua motivointia. Kirjallisuuskatsauksessa käyttämäni lähteet edustavat suurelta osin uusinta tutkittua tietoa, ja kattavat kansainvälisestikin arvostettuja tutkimuksia. Kirjallisuuskatsaus toimi myös taustatutkimuksena opinnäytetyötäni varten.

Kirjallisuuskatsauksessa ei käyty vahvasti läpi valmentajaan vaikuttamisen keinoja, vaikka ohjeita valmentajankin toimintaan käsiteltiin vahvasti. Tämä johtui siitä, että Uudenmaan Yleisurheilu ry:n järjestämässä piirileirityksessä varsinaisen vanhempainryhmän koulutuksen suorittaa leiripäällikkö. Huoltajat ja valmentajat ovat tervetulleita seuraamaan harjoitustapahtumaa, myös osallistumaan siihen avustamalla kouluttajaa käytännön järjestelyissä tai vaikka kiertoharjoittelun pisteen valvojana. Tällöin hän pääsee läheltä seuraamaan, miten kouluttaja toimii ja voi harjoituksen jälkeen keskustella heränneistä kysymyksistä.

Piirileirin kouluttajaohjeessa pyritään esittämään muutaman esimerkin avulla kouluttajille tapoja ohjata koulutettavia urheilijoita leirityksen tavoitteen suunnassa. Tällä pyritään siihen, että kouluttajilla olisi jokin valmis malli, miten toimia harjoitustilanteessa urheilijan autonomian edistämiseksi. Tätä mallia he voivat sitten soveltaa ohjaamaansa lajiin sopivalla tavalla vaikkapa tekniikkaharjoituksen aikana. Ominaisuuksia harjoitettaessa parityöskentely on yksi keino lisätä sosiaalista kanssakäymistä, kun vaikkapa kognitiivisten taitojen opettaminen on hankalampaa. Näin Urheilija hyötty harjoittelusta mahdollisimman paljon ja se on myös mielekkäämpää yhdessä, kuin yksin tehtynä.

Kouluttajaohjeen tekeminen alkoi sen sisällöstä päättämisen jälkeen lähdekirjallisuuteen tutustumisella. Kirjallisuuskatsausta varten kerättiin aluksi motivaatiota, motivaatioilmastoa ja urheilijakeskeistä valmentamista käsittelevää tietoa. Piirileirikouluttajilla on lähtökohtaisesti hyvä tietämys laji- ja ominaisuusharjoittelusta, joten niitä käsitellään taustaosassa vain sen verran, kuin ohjeen tuottaminen vaatii. Sen tulee kattaa riittävällä tasolla aihe, jotta leirityksen tavoitteissa voidaan asiasta mainita ja näiden tavoitteiden toteuttamisesta kertoa keskeisimmät kohdat.

Lähdekirjallisuuteen tutustumisen ja muistiinpanojen tekemisen jälkeen alkoi työn taustaosan kirjoittaminen. Tässä vaiheessa taustaosa kirjoitettiin rungoltaan valmiiksi esitarkastusta varten. Kaikki halutut sisällöt saatiin käsiteltyä jo tässä vaiheessa. Esitarkastuksen jälkeen tehtiin uusi tiedonhaku. Tällä kertaa erityisesti urheilijakeskeisyyteen ja urheilijan autonomian lisäämiseen keskittyen. Tiedonhakua seurasi työn kirjoittaminen valmiiksi seminaaria varten.

7 Pohdinta

Tämän produktiivisen opinnäytetyön tuloksena syntyi kouluttajaohje Uudenmaan yleisurheilu ry:n järjestämän Suomen Urheiluliitto ry:n eteläisen ja kaakkoisen alueen piirileirin kouluttajille. Ohjeen tarkoitus on auttaa uusia kouluttajia piirileirityksen tavoitteiden ymmärtämisessä ja siinä, mitkä ovat konkreettisia keinoja näiden tavoitteiden saavuttamiseksi.

Haasteen työn toteuttamiselle loi työn rajaaminen siten, että se on kohdennettu juuri piirileirikouluttajalle, joka näkee leirityksen urheilijat vain kolmesti talvikauden aikana, eikä valmentajalle, joka tekee urheilijan kanssa työtä päivittäin. Käsitellyt aiheet ovat suurilta osin pedagogisia ja liittyvät urheilijan motivointiin ja itseohjautuvuuteen kannustamiseen. Tavoitteena on antaa kouluttajille kattava, mutta ytimekäs kuvaus siitä, miten urheilijalähtöisyyttä pyritään toteuttamaan piirileirityksessä. Toinen rajausta tehtiin siten, että työssä ei ollut tarkoitus tehdä ohjetta leiripäällikön tehtäviä silmällä pitäen. Niistäkin on mainittu Suomen Urheiluliitto ry:n julkaisussa ELMO – piirileiri, mutta opinnäytetyön tilaus koski nimenomaan kouluttajien tehtäviin liittyvää ohjeistusta.

Yksi kirjallisuuskatsauksen ulkopuolelle rajattu aihe oli urheilijan valmentajaan vaikuttaminen. Huoltajien ja valmentajien kouluttaminen on Uudenmaan Yleisurheilu ry:n piirileirillä leiripäällikön tehtävä. Kouluttajien kanssa tällä vanhempainryhmällä on mahdollista keskustella esimerkiksi harjoitusten yhteydessä, jolloin he ovat olleet seuraamassa tai tulevat seuraamaan harjoitusta ja saavat seurata kouluttajan toimintaa siinä kontekstissa. Sitten heillä on vaikkapa harjoituksen jälkeen mahdollisuus keskustella kouluttajan kanssa ilmenneistä seikoista, jotka häntä jäivät askarruttamaan. Vanhempainryhmän kouluttamisesta olisi voitu kirjoittaa enemmänkin, mutta se ei varsinaisesti kuulu piirileirikouluttajan tehtäviin, vaan on leiripäällikön vastuulla.

Työn kohderyhmänä olevat piirileirikouluttajat osaavat opettaa lajitekniikkaa ja hoitaa käytännön järjestelyt harjoittelun kannalta selkeiksi. Pedagogiikkaa opiskelleilla kouluttajilla on jo varmasti käsitys tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta ja sen hyödyistä liikunnan ja urheiluharjoittelun jatkuvuuden kannalta, mutta heillä on hyvin erilaiset taustat, joten suurelle osalle asia ei ole ennestään tuttu. Osa valmentajista on lasten harrastusten myötä valmentamaan lähteneitä ja ovat mahdollisesti käyneet vain Suomen Urheiluliitto ry:n Nuorisovalmentajatutkinnon. Monet liiton kurssit ovat sisällöltään hyviä, mutta aikaa on rajallisesti ja sitä käytetään paljolti lajitekniisten asioiden opetteluun. Se on tärkeä osa urheiluvalmennusta, sillä jokaisen valmentajan ja piirileirikouluttajan tulee osata opettaa

oman urheilulajinsa tekniikkaa, mutta se yksin ei riitä vahvistamaan urheilijan otetta ja vastuuta omasta urastaan ja sen jatkuvuudesta tai tavoitteista.

Kouluttajaohje on erinomainen tapa esitellä uusille kouluttajille leirityksen tavoitteet. Tähän asti leiripääällikkö on käynyt ne läpi kouluttajien yhteisessä avauksessa. Tällöin kouluttajille on jäänyt hyvin vähän aikaa reagoida esimerkiksi opetusjärjestelyjen suunnittelun suhteen. Jos taas kouluttajaohjeen saa samaan aikaan, kun muu materiaali leiritystä koskien, kouluttajat pystyvät suunnittelemaan suuren osan harjoituksista etukäteen. Muut kouluttajien tarvitsemat ja etukäteen saamat tiedot sisältävät muun muassa leirityksen päivämäärät ja ryhmäkoot. Lajiryhmän koko onkin merkittävä tekijä harjoitusten sisältöä suunniteltaessa. Ne ovat yleensä tietyn kokoisia lajista riippuen, joten kokeneemmat kouluttajat eivät tässä suhteessa joudu varautumaan yllätyksiin, mutta uusille kouluttajille, joille tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt piirileirin kouluttajaohje on erityisesti suunnattu, ryhmäkoot eivät välttämättä ole ennestään tuttuja.

Taustaosasta oppaaseen käytettiin erityisesti urheilijalähtöiseen valmentamiseen kohdennettua tietoa. Motivaatiosta ja motivaatioilmastosta ei suoranaisesti kerrota, mutta ohjeissa annettavien ohjeiden pyrkimys on se, että kouluttajan toiminta synnyttää tehtäväkeskeistä motivaatioilmastoa. Tällaisessa ilmapiirissä urheilijat keskittyvät uuden oppimiseen ja itsensä kehittämiseen paremmin kuin jos kilpailutilannetta korostettaisiin vaikkapa vertailemalla urheilijoita keskenään. Kouluttajaohje pyrkii olemaan mahdollisimman käytännönläheinen ja ytimekäs.

Taustaosassa käsiteltiin myös TARGET-mallia tehtäväkeskeisen motivaatioilmapiirin luomisen apuvälineenä. Vaikka se kirjallisuuskatsauksessa onkin kerrottu kokonaan, on sitä kouluttajaohjeessa käytetty piirileirille soveltuvasti hyödyksi. Esimerkiksi ryhmäkoot saatavat piirileirillä olla jopa yli viisitoista urheilijaa, jolloin annetun ajan ja muiden resurssien puitteissa esimerkiksi ajankäyttö joustavasti siten, että kaikki saavat harjoitella esimerkiksi lajisuoritusta niin monta kertaa kuin itselle sopii, on mahdotonta. Harjoituksissa aikaa on aina rajallisesti, joten paras toimintamalli on sellainen, jossa urheilijoille tarjotaan mahdollisimman monta suoritusta, josta määrästä he voivat omien tuntemustensa ja jaksamisensa mukaan jättää jonkin toiston pois. Yksilöllisen palautteen antaminen suorituksista onnistuu kyllä ja harjoitusten loppuun voi toiminnan arvioinnin suorittaa yleisesti yksilöimättä ketään, jolloin sosiaalista vertailua ei pääse tapahtumaan. Yksilöllisten tehtävien teettäminen puolestaan saattaa osoittautua haasteelliseksi, sillä useimmiten käytössä on vain yksi kouluttaja ryhmää kohden. Vaikka tehtävät olisivat kaikille samat, niissä voidaan suoritus-

tekniikan ja palautteen annon kautta saada kuitenkin sellaisia, että jokaisella urheilijalla on oma yksilöllinen tavoitteensa kyseisen tehtävän onnistumisen takaamiseksi.

Itseäni työn tekemiseen motivoi eniten oma oppiminen. Olen huomannut usean piirileirin jo kouluttaneena, että nuorten valmennus kiinnostaa minua erityisesti. Piirileiri-ikäiset urheilijat ovat harjoittelun ja urheilun jatkumisen kannalta kriittisimmässä iässä ja tärkeintä on tarjota heille osaavaa ja ennen kaikkea motivoivaa valmennusta ja opetusta. Piirileiriurheilijoista etenkin vanhimmat ovat siinä vaiheessa, että he alkavat pian tehdä päätöksiä siitä, mitä he aikovat elämällään tulevaisuudessa tehdä. Tuossa vaiheessa tulee tukea nuoren urheilu-uraa osoittamalla sen tärkeys ja miten suuresti se vaikuttaa arvomaailmaan ja työmoraaliin. Monet valmentajat tyytyvät helpompaan reittiin ja vain teettävät suuren määrän harjoittelua nuorella urheilijalle opettamatta häntä ymmärtämään prosessia ja luottamaan siihen. Jos urheilija ei ymmärrä, miten urheileminen auttaa häntä myöhemmin elämässä, hän ei todennäköisesti tule jatkamaan uraansa enää nuoruusvaiheen jälkeen. Itselleni selkeni valmennuksen tämä ulottuvuus aivan eri tasolla, kun perehdyin pedagogiseen materiaaliin kirjallisuuskatsausta varten. Jos pystyn työlläni raottamaan ovea tämän aihealueen osalta myös muille piirileirikouluttajille, koen onnistuneeni työssäni.

Koska aion tulevaisuudessa tehdä jollakin tasolla urheilijoiden kanssa työtä, uuden valmennustiedon opiskelu oli erityisen mielenkiintoista. Jotta valmennusta voi tehdä urheilijalähtöisesti, tulee valmentajan tietää, mitkä kaikki asiat vaikuttavat urheilijan käyttäytymiseen ja oppimiseen sekä tämän opinnäytetyön teoriaosaa varten lähteitä lukiessa ja itse työtä kirjoittaessa ne asiat selkenivät minulle jopa käytännön tasolla paremmin. Opin uutta, vahvistin jo olemassa olevaa tietoa ja pystyin peilaamaan oppimaani omiin valmennuskokemuksiini ja sain ideoita tulevaa varten.

Jotta valmentaminen voi toteutua urheilijalähtöisenä, tulee nuoren urheilijan valmentajan osata paitsi lajin vaatimien fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittäminen, myös nuoren kasvattaminen. Tuo kasvatuksellinen vastuu on se asia, joka erottaa nuoren urheilijan valmentajan aikuisurheilijan valmentajasta. Kuinka moni aikuisten huippu-urheilijoiden valmentaja haalii nuoria lahjakkuuksia omaan valmennusryhmäänsä ja sitten valmentaa heitä aikuisten tapaan odottaen samoja asioita? Nuoren urheilijan ura on vielä käynnistymisvaiheessa ja hänen tiensä kohti autonomista, itseohjautuvaa aikuisurheilijaa on kesken. Siksi, jos valmentaja valmentaa sekä nuoria, että aikuisia urheilijoita, tulee hänen lähestyä näitä kahta erilaisin valmennusottein. Nuoren vastuuta tulee kasvattaa, jotta hän pystyy selviytymään aikuisena itsenäisemmin. Siksi valmentajan uran tärkein vaihe tulisi olla nuoren urheilijan kanssa toimiessa.

Lähteet

Collins, J., Durand-Bush, N. 2014. Strategies Used by an Elite Curling Coach to Nurture Athletes' Self-Regulation: A Single Case Study. *Journal of Applied Sports Psychology*, 26, 2, s. 216-222.

Côté, J., Gilbert, W. 2009. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 4, 3, s. 307-324.

Erickson, K., Côté, J., Horn, T. 2015. The Intervention Tone of Coaches' Behavior: Development of the Assessment of Coaching Tone (ACT) Observation Coding System. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10, 4, s. 699-716.

Forsman, H., Lampinen, K. 2008. Laatus käytännön valmennukseen. 1. painos. VK-kustannus. Jyväskylä.

Gilbert, W., Lichtenwaldt, L., Gilbert, J., Zelezny, L., Côté, J. 2009. Developmental Profiles of Successful High School Coaches. *International Journal of Sports Science & Study*, 4, 3, s. 415-432.

Headley-Cooper, K. 2011. Athlete Centered Coaching: What Does It Mean to You? *Coaches Plan*. 17, 4, s. 18-20.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kernodle, M., Rabinowitz, E., McKethan, R. 2009. The Change from Coach/Teacher Centered Learning to Student/Athlete Centered Learning. *Chronicle of Kinesiology & Physical Education in Higher Education*. 20, 2, s. 6-9.

McCarthy, P., Jones, M., Harmond, C., Olivier, S. 2010. What Do Young Athletes Implicitly Understand About Psychological Skills? *Journal of Clinical Sport Psychology*. 4, 2, s. 158-172.

McGladrey, B., Murray, M., Hannon, J. 2010. Developing and Practicing an Athlete-Centered Coaching Philosophy. *Journal of Youth Sports*, 5, 2, s. 4-8.

Suomen Urheiluliitto ry. 2011-2013. ELMO – piirileiritys. Valtakunnallinen piirileirin järjestämisen ohje.

Wood, W. 2014. Helping Athletes Flourish; Strategies for Satisfying Basic Psychological Needs. Olympic Coach. 25, 4, s. 33-38.

Liitteet

Liite 1. Piirileirin kouluttajaohje Uudenmaan Yleisurheilu ry:lle

Piirileiritys

Uudenmaan Yleisurheilu ry:n piirileiritys koostuu kolmesta viikonloppuleiristä, jotka kestävät kukin perjantai iltapäivästä sunnuntai iltapäivään. Leirien ajankohdat on jaettu tasaisesti koko talvikaudelle. Ensimmäinen leiri on marraskuussa, toinen helmikuussa ja kolmas huhtikuussa.

Piirileiritys on tarkoitettu 12 – 15-vuotiaille yleisurheilijoille, jotka harrastavat aktiivisesti seurassa ja ovat suorittaneet lajissaan vähintään B-luokan tuloksen.

Piirileiritykseen osallistuvat urheilijat on jaettu lajiryhmiin. Urheilijamäärän mukaan jotkin lajiryhmät jaetaan kahteen, joko iän tai esimerkiksi heittolajeissa vaikkapa kouluttajien lajiosaamisen mukaan. Lajiryhmät ovat: Hypyt, heitot, pika- ja aitajuoksu, kestävyysjuoksu ja kilpakävely sekä moniottelut.

Suorituskyvyn seuranta

Uudyn piirileirillä käytetään urheilijoiden testaamiseen Kasva urheilijaksi –testistöä seuraavia testejä:

- 50m juoksutesti, jonka lopusta mitataan myös lentävä 20m – juoksunopeus
- sisupunnerrustesti – lihasvoima/lihaskestävyys
- kestävyyssukkula-juoksutesti – juoksukestävyys
- 5-loikka 2 askelen vauhdilla – nopeusvoima
- kuntopallon (2kg) heitto jalkojen välistä eteen – räjähtävä voima
- eteentaivutus haaraistunnassa – liikkuvuus
- lapakääntö – liikkuvuus

Urheilijoita testataan jokaisella leirillä.

Piirileirin tavoitteet

Piirileirin keskeiset tavoitteet ovat:

- urheilijaksi kasvaminen
- harjoittelemaan opettelu
- harjoitteiden opettelu

Urheilijaksi kasvamisen edistäminen

Urheilijaksi kasvaminen on ehkäpä piirileirin tärkein tavoite. Se sisältää harjoittelun ja harjoitteiden opettamisen ohella sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen opettamista urheilijalle. Käytännössä tällä tarkoitetaan sitä, että urheilijan tulisi harjoittelun kautta oppia, miten ryhmässä harjoitellaan ja miten kannetaan oma vastuu harjoittelun onnistumisesta. Tämän tavoitteen onnistumiseksi tulee kouluttajan käydä heti ensimmäisellä leirillä läpi oman ryhmän pelisäännöt urheilijoiden kanssa. Kun urheilija tietää, mitä kouluttaja häneltä odottaa, ja mitä hän voi odottaa valmentajalta, pystyy urheilija keskittymään harjoitteluun paremmin.

Hyvä tapa opettaa urheilijoille sosiaalisia taitoja on teettää pari- tai pienryhmäharjoituksia, joissa urheilijat antavat toisilleen palautetta. Tällöin kannattaa kuitenkin lähteä helpoista harjoitteista liikkeelle, jottei harjoituksesta tule jollekin urheilijalle liian haastava. Tarjoa opeteltavasta taidosta tai harjoitteesta selkeä kohde, jota urheilijan tulee tarkkailla ja hän selviytyy tehtävästä hyvin. Kun urheilija onnistuu, muista antaa siitä positiivista, rohkaisevaa palautetta.

Kouluttajana sinun tulee korostaa palautteen annossa, mikä onnistui, mikä ei onnistunut ja miten saadaan epäonnistunut suoritus korjattua. Älä valitse palautteen kohteeksi yhdessä harjoituksessa kuin enintään kolme asiaa, sillä muuten urheilijalle saattaa tulla liikaa informaatiota kerralla, eikä hän pysty keskittymään kunnolla olennaiseen. Muista aina rohkaista yrittämään!

Laji- ja taitoharjoittelussa kouluttajan tulee antaa urheilijalle selkeä kuva siitä, miten hänen suorituksensa onnistuu. Tämä on helpointa käyttämällä esimerkiksi apuolettajia suuntamaan pituushypyssä hyppyä ylemmäs ja liittää näin syntyvä urheilijan tuntemus suorituksesta positiiviseen palautteeseen. Kun urheilija oppii tuntemaan itse, miten hänen suorituksensa onnistuu, hän pystyy esimerkiksi kilpailutilanteessa itse tekemään korjauksia tekniikkaansa, jos valmentaja ei syystä tai toisesta pääse paikalle. Toinen tapa on muokata liikettä niin, että se korostaa oikeaa suoritustekniikkaa. Esimerkkinä kuulantönnön loppusaatto, jossa työntävä käsi jätetään osoittamaan työntösuuntaan. Tällöin vältetään heittomainen liike ja huono ryhti tönnön lopussa.

Myös elämänhallinta liittyy urheilijakeskeiseen valmennukseen. Urheilijalle tulee kertoa elämäntavoista ja ominaisuuksista, joita urheilijalta vaaditaan. Tällaisia ovat esimerkiksi riittävän tiuha ruokailurytmi (3-4h välein), ruoan laatu (perusruokaa, ei pikaruokaa tai sokeria) ja riittävä unensaanti (vähintään 8h yössä). Leirillä urheilija oppii pitämään huolta aikatauluista, oikeanlaisesta elämänrytmistä. Leirillä urheilija harjoittelee paljon, syö harjoitusten jälkeen ja lepää ennen seuraavaa harjoitusta.

Tärkeät poiminnot:

- käy läpi pelisäännöt urheilijaryhmäsi kanssa
- anna urheilijalle tehtäviä, joissa hän joutuu ajattelemaan itse
- käytä ryhmä- ja pariopetusta apuna
- kytke urheilijan tuntemus suoritukseen: miltä tuntui ja miksi?
- anna konkreettista palautetta: mikä onnistui, mikä ei, miten korjataan?
- rohkaise yrittämään!
- muistuta urheilijan elämäntavoista

Mieti harjoitusta suunnitellessasi seuraavia asioita:

- Tehtävien toteuttamistapa – teetä mahdollisuuksien mukaan yksilöllisesti yksilön tarpeen mukaisia harjoitteita
- Auktoriteetti – ota urheilijoiden jaksaminen ja innostus huomioon harjoituksia ja harjoitteita suunnitellessasi
- Palautteen antaminen – anna palaute yksilöllisesti sen mukaan, miten urheilija kehittyi omilla taidoillaan
- Toiminnan arviointi – arvioi urheilijan onnistumista sen perusteella, onko hän yrittänyt parhaansa ja suhtaudu epäonnistumisiin mahdollisuutena oppia
- Joustavuus ajankäytössä – ota huomioon urheilijoiden jaksaminen, älä tuijota pelkästään kelloa

Harjoittelemaan opettelu

Harjoittelemaan opettelulla tarkoitetaan sitä, että urheilijan tulee oppia piirileirillä tietämään, paljonko hänen pitäisi liikkua ja harjoitella, jotta voi menestyä urheilu-urallaan. Kokonaisliikunnan määrän on oltava noin kaksikymmentä tuntia viikossa, jotta urheilijalla on realistinen mahdollisuus pystyä suorittamaan kansallisella huipputasolla tai jopa kansainvälisissä kilpailuissa. Kokonaisliikunnan määrästä harjoittelun osuuden tulisi kasvaa vaihteittain siten, että piirileirillä aloittavalla 12-vuotiaalla urheilijalla vielä selvästi alle puolet kokonaisliikunnasta olisi yleisurheiluharjoittelua. 15-vuotiaana yleisurheiluharjoittelun määrän tulisi olla jo selvästi yli puolet kokonaisliikunnan määrästä. Vastaavasti yleisurheilua tulisi harjoittaa monilajisesti 14 – 15-vuotiaaksi asti, mistä eteenpäin valitun "oman lajin" lajiansalyysin suuntaisen harjoittelun määrä alkaa kasvaa. Tällaista tietoa voi urheilijoille kertoa esimerkiksi lajiryhmäluennoilla, jossa käydään läpi nuoren urheilijan polkua kohti huippu-urheiluvaihetta.

Tärkeät poiminnat:

- liikunnan kokonaismäärä 20 tuntia viikossa
- harjoittelun määrän suhde muuhun liikuntaan kasvaa vaihteittain
- monipuolista harjoittelua koko piirileiri-ajan
 - o suosi leirillä yhdistelmäharjoituksia (laji + ominaisuus)

Harjoitteiden opettelu

Piirileiriurheilijalle tulee opettaa yleisurheiluharjoittelussa hyväksi todettuja, paljon käytettyjä harjoitteita. Leirityksen aikana urheilijalle opetettavat harjoitteet:

- kuntopalloharjoitteet
- lihaskuntoharjoitteet
- levytankotekniikat
- hyppely- ja loikkaharjoitteet
- juoksutekniikka- ja koordinaatioharjoitteet

Näistä harjoitteista opetetaan perusteita ja suoritustekniikkaa. Näiden harjoitteiden oppiminen on tärkeää, sillä niitä käytetään harjoittelun lisäksi fyysisten ominaisuuksien, kuten nopeuden, voiman ja lihaskestävyyden testaamiseen. Kun suoritustekniikka on urheilijalla hyvin hallussa, hän pystyy saamaan parhaan mahdollisen kuvan suorituskyyvystään.

Tavoitteiden asettelusta

Piirileirin tavoitteiden saavuttaminen vaatii työn tekemistä koko urheilijan piirileiriuran ajan. Tämän vuoksi kouluttajan kannattaa laatia itselleen suurpiirteinen kuva siitä, miten aikoo käyttää leirityksen näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Ensimmäisellä leirillä pääpainona on hyvä pitää urheilijoiden osaamisen testaus. Miten paljon heille voi antaa vastuuta? Miten hyvin he pysyvät annetuissa aikatauluissa? Miten itsenäisesti he pystyvät toteuttamaan esimerkiksi alku- ja/tai loppuverryttelyt? Miten hyvin urheilijan kokemus omasta toiminnastaan (esim. lajisuoritus) vastaa todellisuutta?

- pyri saavuttamaan tavoitteet pitkällä aikavälillä
- toimi urheilijoiden osaamisen mukaan
- kartoita lähtötilanne ja ala kehittää toimintaa haluamaasi suuntaan
- muista pitää urheilijan kehittyminen toiminnan keskiössä!